

Trstinová melasa

Trstinová melasa je tmavohnedý až čierny, veľmi hustý sirup, ktorý vzniká pri výrobe cukru z cukrovej trstiny. Cukrová trstina sa drví a lisuje, čím sa extrahuje surová trstinová šťava melasa. Cukor sa získava až následne, z melasy. Počtom extrakcií sa podiel cukru v melase znižuje, zatiaľ čo koncentrácia rôznych dôležitých minerálnych látok a vitamínov sa zvyšuje.

V jedinečnom obsahu minerálnych látok, vitamínov, stopových prvkov, esenciálnych aminokyselín, mastných kyselín a enzýmov spočíva význam trstinovej melasy, jej zloženie určuje jej blahodárne účinky na ľudský organizmus.

Obsahuje množstvo vápniku, horčíku, zinku, fosforu, medi, železa, chrómu a draslíku. Obsahuje tiež rad vitamínov B a vitamínov F, množstvo enzýmov a esenciálnych aminokyselín.

Vďaka tomuto jedinečnému obsahu pomáha trstinová melasa pri širokom spektre problémov ľudského organizmu:

- **Srdcovo-cievne problémy** – látky v melase pomáhajú udržať elasticitu ciev a posilňujú srdcový sval. Horčík zabraňuje tvorbe kŕčov, draslík normalizuje zrážanlivosť krvi a pomáha prudchádzať trombóze. Železo spolu s vitamínom B veľmi pomáha pri chudokrvnosti.
- **Ochorenia kože** – najmä B vitamíny, ale aj vysoký obsah minerálov pomáha pri dermatologických problémoch ako sú akné, ekzémy, či psoriáza.
- **Problémy kĺbov a kostí** – nedostatočný vývoj kostí, ako aj odvápnovanie sú spôsobené narušenou látkovou výmenou vápniku, spolu s nedostatkom minerálov. Melasa pomáha tiež pri artróze a reumatických problémoch.
- **Poruchy látkovej výmeny** – problémy ako chronická zápcha, ochorenia zčlníka a močového mechúra, hnačky

Javorový sirup

Javorový sirup je sladká a zdravá pochúťka, ktorá sa získava z miazgy javorov. Javorová šťava obsahuje vitamín B, vápnik, železo, cukor, organické kyseliny a minerálne a aromatické látky. Javorový sirup sa používa nielen ako prísada do sladkých jedál, ale aj do jedál slaných.

Stevia

Táto rastlina – *Stevia rebaudiana* – pochádza z Paraguaya, kde ju miestni indiáni po stáročia využívali pre jej vlastnosti sladidla a liečiva.

Stevia je rastlina až 300 krát sladšia ako cukor, pričom je nízkokalorická a vhodná aj pre diabetikov. Pomáha udržovať v rovnováhe cukor v krvi a v pečeni, pričom podporuje pankreas a pomáha pri diagnóze diabetes 2. Obsahuje mnohé enzýmy, ktoré pomáhajú tráveniu, odtučňujú a pomáhajú udržiavať váhu.

Stevia je tiež nápomocná pri kožných problémoch, ekzémoch, dermatitíde, či akné. Je prospešná pre bunkový metabolizmus, zhutňuje svalstvo a zvyšuje energetickú hladinu a tým aj mentálnu aktivitu.

Je to nenáročná rastlina, plevel, ktorý je jednoduché pestovať. Vyťažiteľnosť z jedného dospelého krika je až pol kila sušiny ročne, čo je ekvivalent až do 100 kilogramov cukru. Spracovanie je jednoduché, oberajú sa listy, ktoré sa nasušené dajú priamo v rukách rozdrviť na prach a pridať do potravín. Okrem pestovania sa dá stevia kúpiť aj ako prášok. V potravinárskom priemysle sa však stevia nespomína používať ako sladidlo, nahradila by totiž ekonomicky výhodné umelé sladidlá. Dúfajme, že legislatíva sa v budúcnosti zmení.



CUKRY / UMELE SLADIDLÁ / TRSTINOVÝ CUKOR / TRSTINOVÁ MELASA / JAVOROVÝ SIRUP / STEVIA

Cukry

Sladká chuť je pre človeka prirodzená. Nie je dobré ju potláčať. Naučili nás však, že cukor je zlý. Čo je na tom pravdy?

Cukrov a sladidiel je mnoho druhov. V podstate môžeme cukry rozdeliť na cukry rafinované (biele) a cukry prirodzené (hnede), ale tiež na cukry jednoduché – monosacharidy a disacharidy (med, ovocné cukry, glukóza) a cukry zložité – polysacharidy.

Rafinovaný biely cukor:

Konzumácia rafinovaného cukru môže mať nepriaznivý účinok na naše zdravie. Rafinovaný cukor okysľuje krv a oslabuje tak našu obranyschopnosť. Je to cukor zbavený všetkých živín, sú to čisté kalórie, ktoré pre výživu nemajú žiaden význam.

Jednoduché cukry:

Jednoduché cukry - monosacharidy a disacharidy - hlavne biely rafinovaný cukor (ale aj ovocný cukor, či med), neobsahujú žiadnu zložitú väzbu, ktorú by telo muselo enzymaticky štiepiť, vstrebávajú sa priamo a veľmi rýchlo do krvi. Tým dôjde k okamžitému zvýšeniu ich obsahu v krvi a nastáva hyperglykémia (nadbytok krvného cukru). Pretože to nie je pre organizmus priaznivé, ten sa to snaží kompenzovať

vyplavením nadbytku inzulínu zo slinivky brušnej, ktorý umožňuje prestup glukózy do buniek.

Inzulín ale znižuje hladinu cukru v krvi príliš rýchlo a dochádza k jej nadmernému zníženiu – stav hypoglykémie. Tento stav navodzuje pocit hladu, chuť na sladké. Nedostatok cukru spôsobuje aj nervozitu, bolesť hlavy, alebo únavu.

Nepriaznivý účinok týchto výkyvov je však aj ten, že je namáhaná slinivka brušná, ktorá sa takto môže poškodiť, čo zvyšuje riziko vzniku cukrovky. Ďalším negatívom je silné kyselinotvorné pôsobenie jednoduchých cukrov. K vyrovnaní kyslej krvi telo využíva minerály, hlavne vápnik, ktorý sa odčerpáva zo zubov a z kostí, čo zvyšuje riziko vzniku osteoporózy.

Umelé sladidlá

Umelé sladidlá nemajú žiadnu biologickú hodnotu. Ich úlohou je iba nahrádzať chuť bežného cukru (sacharózy). Rozdeľujú sa na neenergetické (aspartam, acesulfam K, či sacharín) a energetické (sorbit). Líšia sa navzájom chuťou aj sladivosťou. Ich užívanie nie je v podstate okrem tehotných mamičiek nijakým spôsobom odporúčaniami obmedzené. Sú to však chemické látky, ktoré si viac ako organizmus samotný vyžaduje skôr ľudská psychika, a to formou chuti na sladké.

ASPARTÁM:

Aspartám je umelé sladidlo. V dnešnej dobe sa používa namiesto cukru v mnohých sladených nápojoch, sladkých tyčinkách, žuvačkách, ale dáva sa aj do bežných potravín ako chlieb, či syr, dokopy celkovo až do 6000 druhov potravín.

Aspartám je produktom amerických potravinárskych koncernov, zavedený v roku 1981, najskôr však povolený iba v určitých druhoch potravín. Obmedzenia na používanie však boli postupne znižované a v roku 1996 povolili aspartám pridávať do všetkých jedál bez obmedzení. Výrobcovia mali dokonca tú

drzosť propagovať aspartám sloganom „bezpečný ako materské mlieko“. V Európskej únii je situácia podobná.

Tento výrobok, známy aj ako NutraSweet, Equal, Spoonful, Canderl, alebo pod označením E951, je používaný vo všetkých druhoch potravín, napriek početným dôkazom o jeho toxických účinkoch.

10% aspartámu tvorí metanol. Metabolickým produktom metanolu je kyselina mravčia a formaldehyd. Formaldehyd je veľmi silný neurotoxín a karcinogén. Aj podľa odporúčaní amerického úradu pre dohľad nad liečivami a potravinami (FDA) by konzumácia metanolu nemala presiahnuť dennú dávku 7,8 mg. Faktom však je, že jeden liter syteného sladeného nápoja (napr. nápoje s označením LIGHT) obsahuje priemerne 56 mg metanolu. Priemerný američan teda denne skonzumuje až 250 mg metanolu, čo je 32 násobok odporúčanej maximálnej dennej dávky.

Početné klinické štúdie klasifikujú účinok aspartámu ako „dlhodobé poškodenie organizmu“. „Spôsobuje pomalé, tiché poškodenie organizmu. Môže to trvať rok, dva roky, 5 rokov, 10 rokov, alebo 40 rokov, ale aspartám spôsobuje odvrátiteľné aj neodvrátiteľné zmeny v zdraví z krátkodobej a dlhodobej perspektívy“.

Toxické účinky aspartámu:

Aspartám je látka natoľko toxická, že zoznam jej toxických účinkov na organizmus sa ráta až na 80 položiek.

- Aspartám spôsobuje kardiovaskulárne ochorenie tachykardia.
- Aspartám spôsobuje mozgové nádory, ale aj početné ďalšie typy rakoviny.
- Aspartám poškodzuje týmus.
- Aspartám spôsobuje diabetes (cukrovku).
- Aspartám spôsobuje chronickú únavu.
- Aspartám spôsobuje bolesti kĺbov.
- Aspartám spôsobuje úzkosť, depresie a bolesti hlavy a migrény.
- Aspartám spôsobuje početné mozgové poško-

denia vyúsťujúce do problémov ako sú poruchy koncentrácie, neschopnosť rozmýšľať v dlhších logických sledoch a podobne.

- Aspartám spôsobuje stratu chuťového zmyslu.
- Aspartám spôsobuje problémy v metabolizme cukrov.

SLADKÉ ALTERNATÍVY:

Sladké potraviny sú však súčasťou nášho života, aj napriek nepriaznivým účinkom jednoduchých a rafinovaných cukrov na náš organizmus. Súčasťou nášho života ostávajú preto, že naše telo potrebuje prísun energie v podobe cukrov.

Trstinový cukor

Trstinový cukor predstavuje zdravšiu a chutnejšiu náhradu bieleho repného cukru. Biely rafinovaný cukor je opakovanou kryštalizáciou ochudobnený o všetky minerály, stopové prvky, vitamíny a iné hodnotné látky, ktoré napomáhajú jeho lepšiemu spracovaniu v organizme.

V porovnaní s repným cukrom, trstinový cukor má vyšší obsah jednoduchých ovocných cukrov - glukózy a fruktózy, lepšie stráviteľných v tele vďaka prirodzenej podobe.



Potraviny pre Vaše zdravie

Kvačalova 26, 821 08 Bratislava

Pondelok–Streda: 10:00–18:30

Štvrtok: 10:00–20:00

Piatok: 10:00–18:30

Sobota: 09:00–13:00

tel./fax.: 02 / 555 66 711

kvacalova@slnecnica.sk

http://slnecnica.sk